

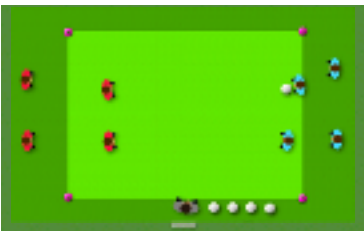
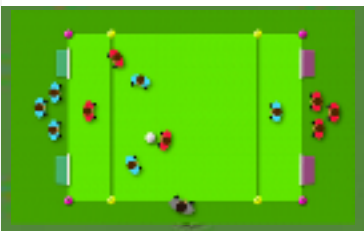



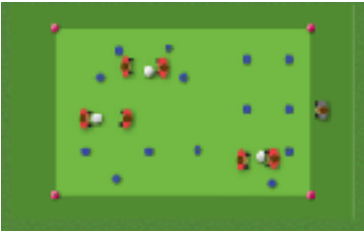

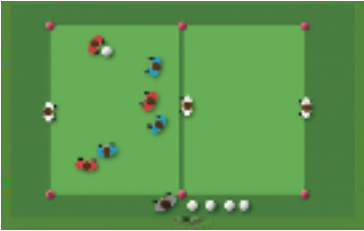


# U12-U13 Program 3A | Tema: Gennembrud - pasninger



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <p><b><u>Nørreport</u></b></p>	Drible i høj fart Temposkift Orientering efter "fangerne"	6-12	
2	15	 <p><b><u>1v1 - til baglinie</u></b></p>	Kropsfinter Retningsskift Temposkift Omstilling efter boldtab	4-6	
3	15	 <p><b><u>2v2 - til baglinie</u></b></p>	Bevægelse for boldholder for at lave plads Spille eller drible Kvalitet i pasninger Omstilling ved boldtab	8-12	
4	15	 <p><b><u>Horst Wein 3v3 - fast angriber</u></b></p>	Spille dybt på angriber Bevægelse for boldholder for at lave plads Kvalitet i pasninger Spil på 3. mand Omstilling efter boldtab	6-12	
5	15	 <p><b><u>Kamp</u></b></p>			

# U12-U13 Program 3B | Tema: Gennembrud - 1. berøring



Station	Tid	Øvelse	Fokuspunkt (vælg 1-2)	Antal	Ansv.
1	15	 <b>Boldkaos på keglemål</b>	Kvalitet i 1. berøring Temposkift 1. berøring med inderside, yderside, fodsål og bagom støttebenet.	8-12	
2	15	 <b>2v2 - centrum</b>	Aktiv 1. berøring Bevægelse for boldholder for at skabe plads Omstilling efter boldtab	8-12	
3	15	 <b>3v3+3</b>	1. berøring væk fra pres Spille igennem pres Spil på 3. mand	9-11	
4	15	 <b>Horst Wein 3v3</b>	1. berøring væk fra pres Spille igennem pres Scoring på 1. berøring Spil på 3. mand	6-12	
5	15	 <b>Kamp</b>			